Açık Bilinç
GELENEKSEL/ALTERNATİF/TAMAMLAYICI TIP Serisi - 2017
TANIMLAR /TERİMLER SÖZLÜĞÜ (GLOSSARY)

''Konvansiyonel Tıp'' tıp doktorları ve konunun eğitimini almış diğer sağlık çalışanları tarafından verilmekte olan **kanıta dayalı**; deneylere ve hastalık nedeni olan patojenlere odaklanmış olan ***evrensel modern tıp***tır. Modern tıp (literatürde **Batı Tıbbı veya Allopatik Tıp** olarak da adlandırılmaktadır), hekimler ve yetkili diğer sağlık profesyonelleri (psikologlar, terapistler ya da yetkili hemşireler) tarafından uygulanan biyomedikal yöntemlerin genel adıdır. Allopatik **(Heteropatik)** tıp sistemi; zıttı zıttıyla tedavi ilkesine dayanır (''contraria contrariis curantur''). "Allos (hetero)": Farklı, başka, diğer; "Pathos": Hastalık anlamına gelir. Allopatik tıpta tedavi yaklaşımı, hem belirtilerin baskılanmasına ve hem de etkene yöneliktir. Zıttı zıttıyla tedavi **contraria contrariis curantur** ilkesine dayanır. **Konvansiyonel Tıp**; **Batı Tıbbı, Allopatik/ Heteropatik Tıp** olarak da adlandırılan **kanıta dayalı evrensel modern tıp**tır.

"Alternatif Tıp" uygulamaları ise Konvasiyonel Tıp yöntemlerinin yerine farklı yöntemlerin kullanılmasını ifade eder. Holistik tedaviler, Allopatik Tıbba alternatif sistemlerdir. Tamamen farklı bir yaklaşımla, **"Bütüncül"** felsefeye dayanırlar. **Holistik yaklaşıma** göre yaşam bir bütündür. Organizmanın işlevleri birbiriyle ve tüm yaşamla bağlantılı, dinamik bir sistem içinde yer alır. Kişisel değerlendirme ise, "zihin-beden-enerji üçgeni" içinde yapılır. Holistik tedavi, bu döngüdeki dengeyi korumak ve canlının kendi doğasındaki iyileşme potansiyelini harekete geçirmek esasına dayanır. Geleneksel kültür kaynaklı veya kanıta dayalı olmayan diğer güncel uygulamalardan oluşabilir. **''Alternatif tıp"** terimi uzun yıllar diğer tanımlarla benzer anlamda kullanılmış, ancak son yıllarda gerek başta **WHO** olmak üzere **uluslararası kuruluşlar** tarafından, gerekse **ülkemizde** konu üzerinde yapılan tartışmalar sonucu **'Tıbbın değil tedavinin alternatifi olabileceği vurgusu ile'** bu kavram terk edilmeye başlanmıştır.

***''Alternatif Tıp''** için günümüzde yaygın olan kullanım, daha çok **"geleneksel ve tamamlayıcı tıp"** şeklindedir.

''Geleneksel Tıp'' ise fiziksel ve ruhsal hastalıklardan korunma, bunlara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, ülkenin kendi kültürüne özgü teori, inanç ve tecrübelere dayalı izahı yapılabilen veya yapılamayan bilgi, beceri ve Alternatif Tıp uygulamalarının bütünüdür. Ancak çoğu geleneksel tedavi yöntemi bilimsel araştırmaya dayalı kanıttan yoksundur, şifacıların kendi gözlem ve deneyimlerine dayanmaktadır. Bizim geleneksel tıbbımız ortaçağda İslam Medeniyetinin Tıp konusunda yaptığı büyük birikimler ve aldığı Tıp mirası ile Osmanlı hekimlerinin kendi tecrübeleri birleşerek oluşturduğu gözlem ve deneyime kanıta bakılmaksızın dayanmaktadır.

"Tamamlayıcı Tıp" genellikle diğer yöntemlerinin Konvansiyonel Tıp ile birlikte kullanılmasıdır. **''İntegratif Tıp''** (*entegre edilmiş, **bütünleştirilmiş***) Konvansiyonel Tıp yöntemlerinin **etkinliği ve güvenliliği belli düzeyde kanıtlanmış diğer yöntemlerle bir arada kullanılması** durumudur. Hastalık nedenlerini önlemede ya da tedavi sağlamada somut dayanakları olmadığı halde, hastanın isteğiyle ve çağdaş/geçerli tıbbi uygulamalar terk edilmeksizin beraberinde 'destekleyici' yönüyle hastanın rahatlaması, bağışıklığının güçlenmesi, psikolojik durumunun düzeltilmesi gibi iddialarla yapılan uygulamalardır. **"Tamamlayıcı tedaviler"** denildiğinde, **Holistik** yöntemlerin**, allopatik** tedavilerin yanı sıra uygulanması anlaşılmaktadır. Bu kavramın oluşması, Batı Tıbbında, bir dönem dışlanmış olan bütüncül yöntemlere karşı daha olumlu bir tavrın gelişmekte olduğunu ifade eder. Bu açılım, özellikle koruyucu hekimlikte ve tıbbi tedavilerin çaresiz kaldığı durumlarda ön plana çıkabilir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ : WHO) nun Geleneksel Tıp tanımı: Geleneksel Tıp; fiziksel ve ruhsal hastalıklardan korunma, bunlara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, farklı kültürlere özgü teori, inanç ve tecrübelere dayalı, izahı yapılabilen veya yapılamayan bilgi, beceri ve uygulamaların bütünüdür.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Geleneksel Tıp ile Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp arasındaki ayırımı belirtmek için **TM** (Traditional Medicine) ve **CAM** (Complementary and Alternative Medicine) kısaltmalarını kullanmaktadır.

Akupunktur: Latince iki kelimeden (acus: iğne ve puncture: batırma) oluşur. Geleneksel Çin tıbbının bir parçası olup değişik tekniklerle vücudun belli bazı alanlarına ve kulağa iğne batırmak suretiyle uyarılmasıdır.

Apiterapi: Arı ürünlerinin (bal, bal mumu, polen, propolis, arı sütü ve arı zehiri) bir yada birden fazla hastalığın önlenmesi yada iyileştirilmesi amacıyla kullanılmasıdır.

Hipnoz: Telkin yoluyla diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık, vücut, hisler, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarında değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu ortaya çıkaran eylem veya prosedürdür.

Hirudoterapi: Sülük Uygulaması (sülüklerin kan emilirken vücuda verdikleri salgıyla)

Homeopati: Bir hastalığın, hastalık belirtilerini sağlam bir insanda ortaya çıkarabilecek maddelerin çok düşük dozlarda hastaya verilmesiyle tedavi edilebileceği inancına dayanan yöntemdir. Madde defalarca dilüe edildiğinden genellikle elde edilen ilaçta aktif molekülden bulunmayabileceği düşünülmektedir.

Kayropraktik: Sinir, kas, iskelet sistemleri bozukluklarının teşhisi, tedavisi, önlenmesi ve bu bozuklukların genel sağlık üzerindeki etkileri ile ilgili sağlık hizmeti veren, subluksasyon (kırık ve çıkık olmayan, ekseni bozulmuş normal eklem) üzerinde özel bir odaklanma ile patolojik eklem biyomekaniğini düzelten ve vücudun doğal olarak iyileşmesini sağlayan ve bu alan içerisine giren manuel teknikleri içeren ameliyatsız tedavi etme yöntemi olarak tanımlanır.

Kupa Uygulaması: Başlıca akupunktur noktalarının, vakumlanarak kan dolaşımını arttırmak ve iyileşme sağlamak amacıyla yapılan bölgesel uygulamadır. Hastalıktan kurtulmak veya sağlığı koruma amacıyla atık maddelerin yoğun olarak toplandığı belli noktalardaki tıkanıklık, kılcal damar ve ince damarlardan kirli kanın alındığı yaş kupa tedavisi **hacamat** olarak da bilinir.

Larva Uygulaması: Lucilia (Phaenicia) sericata sineğinin steril hale getirilmiş maggot larvalarının kronik yaraların tedavisinde kullanılmasıdır.

Mezoterapi: Farmakolojik vitamin, mineral, aminoasit ve enzimlerin karışım halinde ve küçük miktarlarda derinin orta tabakasına (dermise) enjekte edilmesi yöntemidir.

Proloterapi: Proloterapi iyileşmeyi uyaran bir enjeksiyon tekniğidir. Hipertonik , irritan ve proliferatif maddelerin ekleme, tendonlara, ligamentlere enjekte edilmesiyle uygulanır.

Osteopati: Eklemlerin, omurganın, periferal yapıların ve yumuşak dokuların benign, mekanik ve refleks etkilenmelerin ağrı olarak yansıdığı durumlarda yapılan manuel uygulamadır.

Ozon Uygulaması: Aktif oksijen molekülü olan ozon gazı kullanılarak yapılan tedavi yöntemidir.

Refleksoloji: Çoğunlukla ayak olmak üzere el ve kulaklara masaj ve baskı uygulanarak yapılan uygulamadır.

Müzikterapi: Müzik terapisi, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müzik uygulamalarının, müzik terapi konusunda ehliyetli bir profesyonel tarafından terapötik ilişki içinde gerçekleştirilmesidir.

Fitoterapi: Bitki ve bitki özlerinin kullanımına dayalı tedavi yöntemidir. Geleneksel Tıp uygulamalarında ülkemizde en çok tercih edilen tedavidir. Fitoterapide **'bitkisel ürünler'** kullanılır. Terim ilk olarak Fransız hekim Henri Lenclerc (1870-1953) tarafından La Presce Medical adlı tıp dergisinde kullanılmıştır. Kültürümüzde fitoterapi için **'Lokman Hekim Tıbbı', 'Geleneksel Tıp' veya 'Kocakarı İlaçları'** gibi tanımlamalar da kullanılagelmiştir. Geçmişteki '**Herbalizm'** adıyla bilinen fitoterapi uygulamaları ile günümüz arasında en büyük fark artık bitkilerin bütünüyle değil, faydalı parçalarının tedavi amacıyla kullanılmasıdır.

Bitkisel ürünler ise; **fitoterapötikler** (bitkisel tedavi preparatları) ve **nutrasötikler** (gıda/besin takviyeleri veya herbal ürün) olarak iki ana gruptadır. Türkiye piyasasında **iki tip bitkisel ürün** bulunuyor:

Fitoterapötikler (bitkisel tedavi preparatları) *tüm analizleri* yapılarak **Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu** tarafından Geleneksel Bitkisel Tıbbi ürün olarak ruhsatlandırılan ve **sadece eczanelerde** satılan ürünlerdir.
6 Ekim 2010 tarihinde yayınlanan **"Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler Yönetmeliği"** ile Fitoterapötikler için diğer ilaçlara göre daha hızlı ruhsatlandırma söz konusu oldu. Bu yönetmeliğe göre bir bitki, eğer **Türkiye ve Avrupa'da 15 yıl**dır**, diğer ülkelerde 30 yıl**dır tedavide kullanılıyorsa bu bitkiler için klinik araştırma istenmiyor. Bu da ruhsat alınmasını hızlandırıyor. Etik kurulu onayı, farmakovijilans izlemi gibi modern ilaç üretimi sırasında dikkat edilmesini şart koştuğumuz pek çok bilimsel ve ahlaki ölçüt dışında tıbbi bitkilerin sadece bu koşulu sağlamaları yeterli.

Nutrasötikler (gıda/besin takviyeleri veya herbal ürün) ise **Tarım, Gıda ve Hayvancılık Bakanlığı'**na başvurularak, herhangi bir *analiz istenmeden, firmanın beyanı ile ruhsatlanan* preparatlardır. Burada kısacası ürünün içeriği, üreticinin insafına kalmaktadır. Ancak **bunlar hem eczanelerde hem diğer satış noktalarında** satılabilmektedir. Nutrasötikler bütün veya

bileşen olarak bitkilerden üretilen maddedir ve iyi üretim koşullarına uyularak üretilmemiştir. Bunlar bir besinde biyolojik olarak etkili olduğu kabul edilen bir bileşeni, besinde bulunduğundan çok daha yüksek miktarlarda hatta farmasötik dozaj düzeyinde taşıyan, profilaktik veya tedaviyi desteklemek amacıyla kullanılan preperatlardır. Bir ilacın tek dozunda etkin madde miktarı net olarak belli iken; nutrasötiklerin her bir dozundaki madde miktarında değişkenlik vardır. "Tamamen bitkisel", "doğal" gibi sloganlarla zararsız imajı yaratılan nutrasötikler gerçekte ciddi sağlık sorunları yaratabilmekte ve laboratuvar sonuçlarını da in vivo veya in vitro etkilemektedir.

***Not: Bitkisel ürün ve bitkisel kaynaklı ilaç farklıdır!**
***Bitkisel kaynaklı ilaçlar;** iyi üretim uygulamaları ile ilaç formunda üretilmiş, etiketlenmiş, kontamine olmamış, her tablette eş miktarda ve aynı özellikte standart aktif madde içeren tıbbi üründür. Bitkisel kaynaklı ilaçlar da diğer ilaçlar gibi, belirli dozlara karşılık, belirli etkilerin her zaman beklenebildiği, neden-sonuç ilişkisinin kanıtlandığı kimyasal ürünlerdir. İlaçlar uzun üretim ve deneme aşamalarından geçtikten (Faz 1-4 çalışmaları) sonra kullanıma sunulur.

Plasebo: Latince kökenli bir kelime olup hoşnut etmek anlamına gelir. Plasebo (sözde ilaç) etkisi, insanın inançlarının ruh halini ve beklentilerini nasıl değiştirdiğini gösteren önemli bir destektir.

Plasebo etkisi: Farmakolojik olarak etkisiz bir ilacın veya fiziksel fiziksel anlamda tedaviye yönelik bir gücü olmayan uygulamanın telkine dayalı bir tedavi etkisi ortaya çıkarma halidir. Plasebo etkisi, kişinin vücuduna aldığı bir maddenin kendisine iyi geleceğine inandığı zaman yaşadığı etkidir.

Nosebo : Acı veren ama işlevsiz olan tedavi uygulamasıdır.

Nosebo etkisi: Plasebonun tam tersi olarak nosebo etkisinde kişiler hiçbir olumsuz etkisi olmasa da, eğer vücutlarına aldıkları maddenin veya uygulamanın sağlıklarını kötü etkileyeceğine inanırlarsa çeşitli hastalık bulguları gösterebilmektedirler.

Kanıta Dayalı Tıp (Evidence Based Medicine): KDT, hastalıkların tanı ve tedavi sürecinde karar verirken, en iyi ve güncel kanıtların dikkatli, özenli ve akıllıca kullanılmasıdır. KDT uygulamaları, eldeki en iyi kanıtın hekimin deneyimi ve hastanın tercihleri ile entegre edildiği sistematik bir yaklaşımı ifade eder. 1990'larda **Gordon Guyatt** tarfından tanımlanmıştır.

Cochrane Library/Veritabanı: Kanıta dayalı Tıp veritabanıdır. Sağlık hizmetlerinde yapılmış tedavi ve müdahalelerde kanıtlanmış araştırmaları, metodolojik ve tanısal testlerin de yer aldığı güncel bilgileri içeren kaynaklara dayalı veri tabanlarını tek bir çatıda toplayan çevrimiçi bir kütüphanedir. Hasta değerleri ve klinik uzmanlıkla ilgili araştırma kanıtlarını, sağlık hizmetleri ve girişimlerinin etkinliği üzerine yapılan uluslararası araştırmaları bir araya getirir.

The Cochrane Collaboration: 1992'de kurulmuş olan Kanıta Dayalı Tıp Organizasyonudur. Cochrane birliği, dünya çapında tıbbi yaklaşımların etkileri hakkında doğru ve güncel bilgi sağlamayı amaçlayan, kar amacı gütmeyen bağımsız bir organizasyondur. Sistematik derlemeler ve metodoloji rehberleri yayınlayarak sağlık uygulamalarını iyileştirmeye çalışmaktadır. Titiz meta analizler için iyi bir kaynaktır.

Meta analiz: Meta analiz benzer tasarıma sahip bir grup çalışmanın sonuçlarının birleştirilerek konu hakkında genel bir tahmin yürütme modelidir.

Cochrane İşbirliğine Üye Ülkeler: 100 den fazla ülkenin üyeliği vardır. Türkiye de bu organizasyona üye ülkeler arasındadır.

Bilimsel Kanıt Düzeyleri Sınıflaması: Scottish Intercollegiate Guidelines Network *(*SIGN*)* tarafından yapılan bilimsel kanıtların kalite sınıflamasıdır. Kanıt Düzeyi: (Level of Evidence, LOE) Den söz eder. (A) en yüksek kanıt düzeyini belirler. Randomize klinik çalışmalar veya önemli tedavi etkileri olan çoklu klinik çalışmaların meta-analizleri içerir. (H)'ye kadar düzeyler bulunur. (H) Mantıklı tahminler (ortak yaklaşımlar); kanıta dayalı protokoller kabul edilmeden önce sık uygulanan günlük pratikleri tanımlar.

Öneri sınıflandırması: (Recommendation Classification) ise uygulanan tedavi ve girişimin etkili ve yararlı olduğunu gösteren kanıt ve/veya görüş birliğine göre (Yarar/Risk) üzerinden **Sınıf I** (Yarar >>> Risk) **Sınıf IIa** (Yarar >>Risk) **Sınıf IIb** (Yarar ≥Risk) **Sınıf III** (Risk ≥ Yarar) olarak tanımlanmıştır. Sınıf III için kesinlikle uygulanmaması veya yapılaması gereken girişim, tedavi veya tanı testinden söz edilir. Uygulanan tedavi ve girişimin etkili ve yararlı olmadığını hatta zararlı olacağını gösteren kanıt ve/veya görüş birliği vardır.

FDA: **FDA** (Food and Drug Administration) Amerika Birleşik Devletleri'nin Sağlık Bakanlığı'na bağlı; gıda, diyet eklentileri, ilaç, biyolojik medikal ürünler, kan ürünleri, medikal araçlar, radyasyon yayan aletler, veteriner aletleri ve kozmetiklerden sorumlu bürosudur.

İLAÇ ÇALIŞMALARI:

Preklinik aşama: Bir ilaç adayı için barajdır, önkoşuldur. Preklinik verilerin değerlendirilmesine bağlı olarak sonuçlar eğer olumsuz değiller ve insan için yüksek risk taşımıyorlarsa, etik kurullardan da onay alınırsa insan üzerindeki çalışmalara geçilebilecektir. Artık molekül "ilaç adayı" olarak kabul edilebilir. Literatürdeki karşılığı ise "Investigational New Drug" (Yeni Araştırma İlacı)'dır.

Klinik aşamalar (faz çalışmaları):

Faz I: Faz I ile klinik çalışmalar başlar; özel durumlar hariç sağlıklı gönüllülerde (20-100 arasında) uygulanır. 20-100 arasında sağlıklı gönüllü çoğu kez yeterli olur. Bu aşamada sorumlu bir klinik farmakologdur. Gönüllülerin yaşamını güvence altına alabilecek çok özel, akredite klinikle kullanılır. Faz I çalışmasına başlanan ilaç adaylarının %40'ı başarısız bulunur ve bir sonraki aşamaya geçilmez.

Faz II: "etkililik ve güvenlilik inceleme dönemi"dir. Etkili terapötik doz aralığını belirlemek temel hedeftir. İlacın beklenen endikasyonuna uygun 50-300 hastada gerçekleştirilir. Faz II çalışmasına geçilmiş ilaçların %60 kadarı başarısız bulunur.

Faz III: Üçüncü klinik faz çalışmaları, ilacın özelliklerine göre değişen sayıda 3000-10000 (ortalama 5000) hastada yürütülür. Faz III çalışmaları çoğu kez etik açıdan da onaylanmış standart bir protokol çerçevesinde çok merkezli olarak yürütülür. Yanlılığı önlemek için çift-kör uygulaması ve randomizasyon aranır. Bir Faz III çalışmasının tamamlanması yıllar alır. Faz III çalışmasında başarısızlık oranı %40 dolayındadır. Sonuçlar olumluysa kamu otoritesine ruhsat için başvurulur. Bu başvuruya "New Drug Application" (Yeni İlaç Başvurusu) denilir ve otoriteye preklinik verilerden başlayarak tüm veriler incelenmek üzere sunulur. Klinik aşamaların tümünü tamamlayıp ruhsat başvurusu yapabilen ilaçlar yola çıkılanların %10'udur. Bu başvuru onayı 1 yılın altına inmez. Özel uzmanlardan oluşan ekiplerin değerlendirilmesi sonucunda ruhsat başvurularının %20 kadarı reddedilir.

Faz IV: Ruhsattan sonra yapılan **Faz IV** çalışmalar ilaç hakkında topluma dayalı, yaygın bilgi birikimi sağlar. Yalnızca etkililik değil güvenlilik de bir yandan "farmakovijilans" üzerinden değerlendirilir.
